تبدد الواقع

DDD

تأليف:

راوي الهاوية

الطبعة الأولى

2025

مقدمة

يحدث أحيانًا أن تستدرجك الحياة إلى عوالم لم تكن تفكر باقتحامها، لا بدافع الفضول وحده، بل بشيء أعمق، شيء يشبه النداء الخافت الذي لا تدري من أين يأتي ولا لماذا تُنصت له.

لم أكن طبيبًا نفسيًا، ولا مهووسًا بعلم الأعصاب أو بنظريات فرويد الغريبة. كنتُ ببساطة رجلاً يمضي في حياته اليومية مثل كثيرين، يحمل أسئلته المؤجلة في جيب معطفه، ويكتفي بتفسير الأشياء بما يكفي للعيش لا للفهم.

حتى جاءت هي.

فتاة تعمل معي، هادئة، ذكية، وتخفي شيئًا خلف عينيها لا يُرى بسهولة. كانت مثل ابنتي. ليست ابنتي الحقيقية، لكنّ في طريقتها في النظر، في ارتباكها حين تتكلم عن أشياء بسيطة، في شرودها اللحظي، ما جعلني أرى فيها طيفًا مألوفًا. وذات يوم، وهي ترتّب بعض الأوراق أمامي، سألتني بصوت خفيض:

"هل سبق وشعرت أن العالم مزيف؟ كأنه فيلم أو حلم؟"

لم أجب. لأن الجواب لم يكن في متناولي. ومن تلك اللحظة بدأت الرحلة.

رحلة نحو اضطراب اسمه **تبدد الواقع**. اسم لا يثير في أذنك كثيرًا حين تسمعه أول مرة، لكنه حين يتجسّد في وصف من عاشوه، تصير الكلمة أكثر فتكًا من أي مرض جسدي. كأنها محاولة واعية للهروب من الوجود، أو رفض غير واعٍ للاستسلام له.

بدأت أقرأ، وأستمع، وأتعمق. لم أكن أبحث عن علاج، بل عن فهم. كيف يشعر الإنسان حين يفقد إحساسه بالعالم؟ أو بنفسه؟ وما الفرق بين أن ترى العالم من وراء زجاج، وأن ترى نفسك كأنك لست أنت؟ وهل نحن حقًا متجذرون في هذا الواقع، أم مجرد زوّار يقتنعون كل صباح أن كل شيء "طبيعي" لأنه لم ينفجر بعد؟

هذا الكتاب ليس بحثًا علميًا، ولا سيرة ذاتية. هو محاولة لتوثيق الرحلة التي خضتها — أنا، الفضولي — في دهاليز هذا الاضطراب. سأعرض فيها ما فهمته، وما لم أفهمه. سأصغي لصوت الذين عاشوا هذه الحالة، وأحاول نقل أصواتهم كما هي: مشوشة، صادقة، ومؤلمة أحيانًا.

إن كنت تقرأ هذا الآن، فقد تكون في منتصف الطريق إلى فهم شيء عجز الكثيرون عن شرحه.

فربما لن تجده في الكتب الطبية وحدها وإن كنت تبحث عن تعريف بسيط لما يسمى بـ**تبدد الواقع**

قد تجده، هنا، بين هذه السطور.

الفصل الأول

" ما الواقع أصلًا؟ "

قبل أن نسأل: ما هو تبدد الواقع؟

ينبغي أولاً أن نطرح سؤالاً أكثر بداهة، لكنه أكثر مراوغة:

ما هو الواقع؟

هل هو ما تراه عيناك؟ ما تسمعه أذناك؟ ما تلمسه، تتذوقه، تشمّه؟

هل الواقع هو ما اتفق عليه الجميع، أم ما اختبرته وحدك في قلبك؟

وهل فقدان الإحساس به، يعني أنك فقدت العقل؟ أم أنك أدركت شيئًا لا يستطيع العقل تحمّله؟

في لحظة ما، بالنسبة لمن يعيشون هذا الاضطراب، يصبح الواقع وكأنه مسرح مفتوح على مصراعيه، لكنّ الستار لم يُرفع بعد. أنت جالس هناك، ترى المشهد، تعرف أنك حي، تتنفس، تتحرك، تتكلم.

لكن لا شيء يشبهك. لا شيء ينتمي إليك. لا شيء حقيقي كفاية.

ـما هو تبدد الواقع (Derealization)

اختلال الإدراك. انزياحٌ في الإحساس.

حالة يشعر فيها الشخص أن العالم من حوله غير واقعي، ضبابي، بعيد، كأنه حلم، أو شاشة، أو عرض ثلاثي الأبعاد لا يخصّه.

قد تكون في منتصف الشارع، تسمع ضجيج السيارات، ترى المارّة، تتكلم مع صديقك... لكن كل شيء يبدو مزيفًا.

كأن أحدهم سحب المعنى من الأشياء، وترك لك مجرّد صورةٍ بدون إحساس.

كأنك تسكن في نسخة مكرّرة من العالم، بلا حرارة، بلا روح.

المشكلة أن تبدد الواقع ليس هذيانًا، ولا هلوسة.

الشخص المصاب يعرف تمامًا أن ما حوله **"**حقيقي**"** عقليًا. هو لا يؤمن أن الجدران تتكلم، أو أن الناس أشباح. لكنه يشعر، في داخله، أن كل شيء خطأ. وكأن عقله يدرك، لكن روحه لا تصدّق.

بعضهم يقول:

"أشعر أنني أعيش في لعبة فيديو"

"كأنني أراقب الحياة من وراء زجاج مضاد للصوت"

"الناس يضحكون، يتكلمون، وأنا بينهم... لكنّي بعيد، غريب، منقطع"

إنه اضطراب يتسلل دون إنذار. لا يُرى على الوجوه. ولا يُشخَّص بسهولة.

وغالبًا، يعاني منه المصاب في صمت، ويخجل من وصف ما يشعر به لأنه لا يملك الكلمات الكافية.

لكن... **هل يوجد كلمات كافية لوصف عالم فقد طعمه؟**

ربما لا.

لكننا هنا سنحاول...

متى يبدأ كل هذا؟

ليس هناك جرس إنذار، ولا مقدمة موسيقية.

أحيانًا يحدث فجأة، وأحيانًا يتسلل تدريجيًا دون أن ينتبه له أحد.

بالنسبة للبعض، كانت البداية نوبة هلع حادة.

تسارع في دقات القلب، اختناق في الصدر، ثم فراغ... لحظة صمت داخلي، تزامنت مع فقدان الإحساس بالعالم من حولهم.

لكن النوبة انتهت، بينما هذا الشعور الغريب بقي.

لدى آخرين، كانت صدمة نفسية: فقدان، حادث، اعتداء، خيبة عنيفة لم يستطع الوعي هضمها.

فقرر العقل أن يعزل نفسه مؤقتًا عن الألم، لكنه حين فعل ذلك، عزل نفسه عن كل شيء آخر أيضًا.

وهناك من دخل هذا العالم بعد إجهاد نفسي طويل، أو سهر مزمن، أو تعاطي مادة لم تتركه كما كان.

بعضهم يصفها بلحظة غريبة أمام المرآة:

"كنت أغسل وجهي، ورفعت عيني نحو انعكاسي... وفجأة شعرت أنني لا أعرف من هذا"

لا يوجد نمط واحد، ولا بداية محددة.

لكن هناك شيء مشترك دائمًا: **الإدراك لم يعد كما كان.**

أصوات خافتة من الداخل

كل شخص يعيش تبدد الواقع يحتفظ بوصفه الخاص، وكأن هذا الاضطراب يعيد كتابة الحواس بطريقته.

وإن كان التعبير عنه صعبًا، فهنا بعض التأملات التي جمعتها من أناسٍ مختلفين، حاولوا أن يشرحوا ما لا يُشرح، دون مبالغة، دون شفقة. فقط كما هو.

العالم لم يتغير... أنا فقط لم أعد أراه كما كنت. الألوان ما تزال موجودة، لكنها ليست لي. الأصوات لا تؤذيني، لكنها لا تعني شيئًا.

في بعض الأيام، أشعر أنني أقف على طرف الوجود، أنظر إليه من الخارج، دون أن أكون جزءًا منه. لست حزينًا، لست سعيدًا، فقط غريب.

أتحدث، أضحك، أمارس عملي، لكن في داخلي شيء واقف تمامًا. ليس كآبة، بل كأنني توقفت عن التفاعل مع الحياة، كمن يشاهد فيلمًا يعرف نهايته.

أحتاج أن ألمس شيئًا بقوة لأتأكد أنه موجود فعلًا. لا لأنني مجنون، بل لأني صرت أشك بالحواس نفسها.

إنه ليس كابوسًا، لأن الكابوس يوقظك. هذه يقظة مشوشة، لا تنتهي بنهار ولا تكتمل بليل.

كل شيء واقعي... لكنه بلا روح. حتى أنا.

هذه الأصوات، رغم اختلاف أصحابها، تحمل خيطًا مشتركًا:

ليسوا مجانين، وليسوا ضعفاء.

هم ببساطة... في مكانٍ مختلف قليلاً عن البقية.

الأسوأ ليس أن تشعر بأن العالم غير حقيقي

بل أن لا تعرف اسمًا لما تمر به، أن تظن أن هناك خللًا فيك وحدك، وأنك وحدك فيه.

كنت أستيقظ كل صباح ولا أعلم إن كنت حيًا فعلًا. أذهب إلى عملي، أبتسم، أتكلم، وأراقب نفسي تفعل كل ذلك كأنني دمية.

لم أكن أعلم أن هناك مصطلحًا لهذا. ولا أن هناك آخرين يشبهونني.

حين عرفت... لم يتغير شيء خارجي، لكن داخليًا شعرت أنني لم أعد تائهًا تمامًا.

الإدراك، حتى لو لم يكن حلًا، كان عزاءً.

هذه الكلمات الأخيرة تظهر بعدا إنسانيًا اخر

لأن معرفة الاسم لما تعانيه، حتى لو لم يُزل الألم، تجعل منه أقل وحشية، هذا ما أظنه أنا على الأقل.

الفصل الثاني

” من أنا إذًا؟ “

عن تبدد الشخصية - Depersonalization

إذا كان تبدد الواقع يعني أن العالم حولك صار غريبًا،
فتبدد الشخصية يعني أن أنت أصبحت غريبًا عن نفسك

تبدو الجملة بسيطة، لكنك حين تعيشها، تصير كأنك في جسدك دون أن تكون فيه
كأن أحدًا أطفأ المصباح في داخلك، ثم خرج وأغلق الباب بهدوء

تفتح عينيك، تتحرك، تتحدث، تمارس طقوس اليوم العادي...
لكنك لا تشعر أنك أنت
صوتك لا يشبهك. وجهك في المرآة يبدو كأنه نسخة ثلاثية الأبعاد
جسدك يتحرك، وأنت تتابعه من موقع ما في الخلف، بعيدًا، مشوشًا

تبدد الشخصية ليس جنونًا، ولا انفصامًا
الشخص يدرك تمامًا أنه "هو"، يعرف اسمه، وعمره، وتاريخه
لكنه لا يشعر أن هذا "الهو" حيٌّ بداخله
كأن صلته بنفسه انقطعت، لكن الكابل ما يزال موصولًا من الخارج

من وصفات الذين مرّوا بهذه الحالة:

أشعر وكأنني أتحرك بجسد مستأجر، لا أملك السيطرة الكاملة عليه، ولا أحس بثقله أو خفته. أبتسم أحيانًا، لكنني لا أعرف من الذي يبتسم فعلًا.

حين أتكلم، أستغرب صوتي. وحين أنظر إلى يدي، تبدو غريبة، كأنها لا تنتمي إليّ. حتى مشاعري، حين تأتي، لا تطرق الباب، بل تمر كأنها دخيلة.

أنا واعٍ بكل شيء... لكني لا أعيش أي شيء.

وكأنني أراقب نفسي من الخارج. أنظر إلى يدي مطولًا... أحيانًا أراها صغيرة جدًا، وأحيانًا ضخمة. لا أعلم أيّ الصورتين حقيقية. تشوّهت الصورة لديّ، لا بالعين، بل بالإحساس.

تبدد الشخصية لا يحدث بالضرورة وحده، وغالبًا ما يترافق مع **تبدد الواقع**.

وقد يشعر الشخص أنه يعيش في مستويين من الغربة:

واحد عن العالم، وآخر عن نفسه.

ومن المفارقة المؤلمة أن هذه الحالات لا تظهر على الوجه.

المصاب يبدو عاديًا تمامًا من الخارج، حتى لأقرب الناس إليه.

وهذا ما يجعل العزلة أعمق: **أن تكون غريبًا عن نفسك، ولا يستطيع أحد أن يراك.**

لكن، رغم كل ذلك...

ففي قلب هذا الاضطراب، شيء يشبه البصيرة.

كأن النفس تحاول لسبب ما، أن تحمي نفسها من شيء أكبر منها، ولو مؤقتًا.

هل هو دفاع نفسي؟

هل هو خلل في الإدراك؟

هل هو محاولة خفية للهروب من الألم؟

أم مجرد عطب كهربائي مؤقت في أعصاب الذات؟

ربما كل هذا... وربما لا شيء.

"لا أستطيع أن أشرح ما حدث تمامًا، لكن سأحاول...

كنت جالسًا وحدي في غرفتي، لا شيء غريب. الجو عادي. الضوء خافت

ثم فجأة شعرت أني أصبحت شيئًا آخر غيري. لا شخص، لا جسد، فقط... وعي يطفو.

نظرت إلى يدي، لم تكن يدي. ليس لأنها تغيّرت، بل لأني لم أعد أنا

كنت واعيًا تمامًا، لكنني شعرت كأنني فكرة تسكن في جسد مستعار

لحظتها لم أخف، ولم أرتبك. كان الأمر غريبًا... لكنه هادئ

كأنني اكتشفت أن كل ما اعتقدته عن "نفسي" هو مجرّد بناء هش

تجربة غريبة، لا أنساها، لا أعيدها

لكنها جعلتني أفكّر:

إن كنت أنا لست جسدي، ولست اسمي، ولست أفكاري... فمن أنا؟

"

ما قاله ليس مجرد تجربة غريبة، بل هو جوهر ما يجعل تبدد الشخصية مربكًا:

أن تفقد الإحساس بكونك "أنت"، بينما لا تزال تملك الوعي الكامل بذلك

هذه المفارقة — أن تشعر بأنك خارج نفسك، ومع ذلك تعرف أنك في الداخل — هي ما يجعل هذا الاضطراب غير قابل للشرح الكامل.

لأن العقل هنا لا يُفقد وظيفته، بل يحتفظ بها كاملة، لكنه ينفصل عن الذات. كأن الجهاز يعمل، لكن دون تشغيل البرنامج.

في كثير من الحالات، يصبح الوعي نفسه عبئًا.

الإنسان لا يعود يعيش اللحظة، بل يراقبها من موقع غريب:

يشكّ في جسده، في صوته، في أفكاره... دون أن يفقدها تمامًا.

هذه المسافة بين الإدراك والوجود تخلق فراغًا وجوديًا صغيرًا — لكنه كافٍ ليبتلع الإحساس بالذات كما نعرفه.

ولهذا حين يقول أحدهم:

"من أنا إذًا؟"

فهو لا يسأل سؤالًا فلسفيًا، بل يعبّر عن أزمة إدراك فعلية،

حيث يصبح الوعي مرآة مشروخة... لا تكسر الصورة، بل تشوّهها بهدوء.

الفصل الثالث

❞ بين المرآة والزجاج ❝

– الفرق بين تبدد الواقع وتبدد الشخصية -

كلا الحالتين —— تبدد الواقع وتبدد الشخصية——يعيشان في الظل، وغالبًا يتشابكان.
لهذا من الطبيعي أن يخلط الناس بينهما، أو أن لا يعرفوا أن هناك فرقًا أصلًا.
لكن من عاشهما، ولو مرة، يعرف جيدًا أن المسافة بينهما محسوسة... وإن كانت رقيقة.

لفهم الفرق، تخيّل هذا المشهد:

كأنك .أنت في غرفة. الجدران مألوفة، الأثاث في مكانه. لكن فجأة، تشعر وكأن الغرفة كلها ليست حقيقية.
تنظر إلى المشهد من خلف زجاج عازل، كل شيء باهت، مسرحي، اصطناعي.
تدرك أنك هنا، لكنك لا تشعر أن العالم هنا حقًا.

– هذا هو تبدد الواقع Derealisation:
كل شيء حولك غريب، منفصل، وكأنك طُردت من تفاعلك الحسي مع العالم

الآن، تخيّل أنك في نفس الغرفة. لكن الغرابة لا تأتي من المكان، بل منك أنت
تنظر إلى يديك فلا تشعر أنهما لك. تتحدث فلا تتعرف إلى صوتك
تتحرك وكأن شخصًا آخر يتحكّم بك عن بعد
تشعر أنك أصبحت مرآة، تنعكس فيها الأفعال... دون أن تكون فاعلها.

– هذا هو تبدد الشخصية Depersonalisation
الغربة ليست في الخارج، بل في الداخل.
كأن "أنت" لم تعد متصلاً بك.

الفرق الأساسي إذًا هو:

في تبدد الواقع: العالم يبدو غير واقعي

في تبدد الشخصية: أنت تبدو غير واقعي لنفسك

لكن رغم هذا التمييز، كثيرًا ما يتداخلان
بعض الأشخاص يختبرونهما معًا، فيشعرون أن العالم غريب، وهم غرباء عنه في آن واحد
وهذا التزامن يضاعف الحيرة:

"هل أنا لست أنا؟ أم أن ما حولي ليس هو؟ أم كلاهما؟"

وهنا تكمن قسوة هذه الاضطرابات:
أنها لا تمزقك تمامًا، لكنها تتركك في مساحة رمادية بين الإدراك والشك، بين الحضور والغياب.

من الخارج، كل شيء يبدو طبيعيًا.

لكن من الداخل، الأمر يشبه الوقوف بين مرآة لا تعكسك كما كنت، وزجاج لا يوصلك إلى ما ترى.

"أصعب ما عشته لم يكن تبدد الواقع وحده، ولا تبدد الشخصية وحده، بل لحظة اجتمعا فيها معًا
كنت في مطبخي، أعد كوبًا من القهوة... الحركة بسيطة، أعرفها، قمت بها آلاف المرات
لكن فجأة، لم أعد أنا. كنت أنظر إلى يدي وهي تصب الماء، كأنها يد شخص آخر
والمطبخ... بدا كمشهد من فيلم، بلا عمق، بلا إحساس، فقط صورة تتحرك أمامي
أنا لا أشعر بجسدي، ولا بما حولي.
كل شيء مستمر كما لو أني موجود، لكنني لا أعيش ذلك الوجود فعليًا.
إنه مثل حلم لا تملك فيه قرار الاستيقاظ، ومثل حياة لا تملك فيها صوتك .
"

الفصل الرابع

” أصوات من الداخل “

– تجارب حقيقية مع تبدد الواقع وتبدد الشخصية -

إذا كان العلم يحاول أن يشرح، فإن التجربة تحاول أن تُفهم
لا توجد أداة في العالم تستطيع أن تقيس بالضبط ما يشعر به من يمر بتبدد الواقع أو تبدد الشخصية
لكن الكلمات — حين تأتي من القلب، دون زينة — تصبح نافذة نادرة إلى عالم معتم

في هذا الفصل، أجمع بعضًا من تلك الأصوات
بعضهم كتب، بعضهم تحدّث، بعضهم لم يكن يعرف حتى ما يُسمّى ما يعيشه
لكنهم جميعًا، عندما تكلموا، تكلموا بصدق.

كنت أعتقد أني سأفقد عقلي. كل شيء يبدو كما هو، لكنّه لا يتفاعل معي. حتى أنا لا أتفاعل معي.
شعرت وكأنني توقفت عن الحياة دون أن أموت. أخبرت أمي، فقالت: 'يمكنك أن تتجاوز هذا.
لكنها لم ترَ أنني لم أعد أنا، ولا العالم من حولي.

في لحظة عادية تمامًا، وأنا أعبر الشارع، شعرت كأنني شفّاف.
أسمع السيارات، أرى الضوء، لكن كل شيء مسحوب من معناه
قلت في داخلي: هذا وهم. لكنني لم أستطع إيقافه

الناس استمروا في المشي... وأنا بقيت عالقًا في لحظة لم تعد تخصني.

أحيانًا أتحدث لنفسي بصوت عالٍ، فقط لأسمع أن صوتي ما يزال موجودًا

لا لأنني جننت، بل لأنني أخاف أن أذوب في هذا الصمت الداخلي

أشعر كأنني صورة عالقة بين طبقتين من الزجاج:

من الخارج أبدو أنا، ومن الداخل أنا غير موجود.

لم أعد أستطيع البكاء، ولا الضحك، حتى عندما أردت

كل شيء يمر بي كما يمر الهواء من نافذة مفتوحة

الطبيب قال: هذا عرض نفسي مؤقت

لكنّ المؤقت... لا يُشبه الزمن كما كنت أعرفه.

ذات مرة سألت صديقتي: كيف تشعرين بنفسك؟

أجابت ببساطة: لا أفكر في ذلك.

لحظتها تمنّيت لو كنتُ مثلها، لا أفكّر في وجودي، فقط أعيشه.

أنا منذ شهور أفكر في وجودي كما يفكر الغريب في مدينة لا يعرفها.

كل شهادة من هذه الشهادات تشبه شعاعًا خافتًا في نفق طويل.

ليس لأنها تحمل الحل، بل لأنها تقول:

أنا كنت هناك... وإن كنت هناك الآن، فأنت لست وحدك

بدأ كل شيء حين اقتربتُ من الدين، لا هروبًا بل بحثًا.

كنت مراهقًا حينها، أبحث عن إجابات للأسئلة التي لم يكن أحد يجرؤ على طرحها بصوت عالٍ:

من أنا؟ لماذا نحن هنا؟ أين يذهب كل هذا بعد الموت؟

كنت أصلي، أقرأ، أحاول أن أشعر بما يقول الجميع إنهم يشعرون

لكنني لم أكن أشعر بشيء. لا خشوع، لا طمأنينة، لا نور.

فقط فراغ... واسع، ساكن، بارد.

قلت لنفسي: ربما أنا سيئ. ربما قلبي ميت.

زدتُ اجتهادي. صرت أراجع كل فكرة، كل نية.

حتى أصبحت غريبًا عن نفسي. لا أسمع صوتي، لا أصدق مشاعري، لا أثق حتى في إدراكي لوجودي.

بعد سنوات من هذا التقلّب، لم يتبقَّ شيء.

لا يقين، ولا معنى، لا رغبة حتى في الإجابة.

أصبحت أنظر إلى الحياة كأنها مشهد مُعاد، بلا سيناريو، بلا مقصد

لا أستطيع أن أقول إنني فقدت إيماني

بل كأنني فقدت القدرة على الشعور بشيء له معنى أصلًا

وهذا، في ذاته، نوع آخر من التيه.

كنت أعيش أزمة وجودية حقيقية...

هذه التجربة تكشف وجهًا خفيًا من معاناة البعض:

أن الأسئلة التي يفترض أن تعمّق الإيمان، إن لم تُفهم في سياقها الصحيح، قد تصبح نافذة إلى القلق الوجودي، خصوصًا إذا التقت مع شخصية تحليلية، حساسة، تميل إلى التفكيك المفرط

"

لكن... هذه ليست نهاية الطريق

ولعلها لم تكن طريقًا مسدودًا أصلًا، بل بداية لمسار مختلف تمامًا:

الطريق نحو حقيقة داخلية لا تُمنح، بل تُكتشف.

كثيرون يظنون أن الضياع دليل فشل، أو علامة مرض

لكن الضياع، أحيانًا، هو السبيل الوحيد للفهم الحقيقي

لأن من لم يضِع... غالبًا لم يخرج يومًا من القطيع

الشخص الذي عاش تبددًا — في الواقع أو في ذاته — ليس محكومًا بأن يبقى تائهًا إلى الأبد

بل ربما، وبعد أن يهدأ الاضطراب، يُبصر العالم من زاوية لم يكن يراها من قبل

زاوية لا تمنحه إجابات جاهزة، لكنها تجعله يتصالح مع الأسئلة

إنه لا يعود كما كان — نعم

لكنه أيضًا لا يعود فارغًا كما ظنّ

بل يعود وهو يعرف شيئًا لا يُنسى:

أن الحقيقة لا تُستعار من الآخرين، بل تُولد من أعماق التمزّق.

ولذلك، فإن الضياع أحيانًا... هو الشرط الأول للعثور على الطريق.

"

ما أقوله هو أقرب إلى فهم وجودي/روحي:

— أن الإنسان قد يصل إلى الحقيقة أو الطمأنينة رغم بقاء التبدد

ليس لأنه شُفي منه، بل لأنه تجاوز المعنى التقليدي للشفاء.

ليس كل من وجد الطمأنينة عاد إلى "طبيعته الأولى"

وليس كل من بقي في حالة تبدد، بقي تائهًا بالضرورة

— في لحظة ما، يدرك بعضهم أن هذا الشعور الغريب — هذا الانفصال، هذا الارتباك في الإدراك

قد لا يزول تمامًا، لكنه يتحول.

لا يعود عدوًا، بل يتحوّل إلى نافذة مختلفة للنظر.

.نافذة لا تشبه نافذة الناس، لكنها تريك شيئًا أعمق من العادي، أبعد من المألوف

الطمأنينة لا تأتي دائمًا من "العودة إلى ما كنت عليه"

بل أحيانًا من القبول بأنك لم تعد كما كنت... ولن تعود، وهذا ليس أمرًا سيئًا.

— الذين مرّوا بهذه التجربة، ثم وجدوا المعنى في داخلها — لا في نهايتها

لم يعودوا كما كانوا، لكنهم أكثر وضوحًا، وأكثر صدقًا مع أنفسهم.

وهذا أحيانًا يكفي.

بل هذا أحيانًا هو الثبات الحقيقي:

أن تقف وسط اضطراب الإدراك، وتقول: "ما زلت هنا، حتى إن لم أكن كما كنت"

الفصل الخامس

" لماذا يحدث كل هذا؟ "

– عن أسباب تبدد الواقع وتبدد الشخصية -

عندما يواجه الإنسان شيئًا غريبًا، يكون أول ما يبحث عنه هو: "لماذا؟"
فهم السبب يمنح شعورًا بالتحكم، أو على الأقل، بالأمان
لكن مع اضطرابات الإدراك، ليس الأمر بهذه البساطة.

الأسباب المحتملة:

عبر السنوات، ربط الأطباء والباحثون ظهور تبدد الواقع وتبدد الشخصية بعدّة عوامل، منها:

نوبات القلق الحاد أو الهلع:
حيث يصبح الدماغ في حالة فرط يقظة، ويبدأ في "فصل" الإدراك كآلية دفاع.

الصدمة النفسية أو الجسدية:
حوادث، فقد، أو تجارب مؤلمة تُغرق النظام العصبي، فيفصل الشعور عن الواقع أو عن الذات كوسيلة لحماية النفس.

الضغط النفسي المزمن:
الإرهاق، القلق الطويل، والتفكير المفرط يمكن أن يؤدوا إلى انقطاع في العلاقة الحسية مع الذات والعالم.

تعاطي بعض المواد المخدرة أو المهلوسة:

خاصة تلك التي تؤثر على مناطق الإدراك في الدماغ، مثل القنب، وغيرها

بعض الحالات العصبية أو النفسية الأخرى:

كالاكتئاب الحاد، اضطراب الهوية، أو اضطراب ما بعد الصدمة

لكن رغم كل هذه الأسباب المحتملة، يبقى السؤال الأصعب هو:

" وماذا إن لم يكن هناك سبب واضح؟ "

نعم، أحيانًا لا يكون هناك حدث صادم، ولا نوبة هلع، ولا مادة مخدرة.

يبدأ الشعور فجأة، وبدون إنذار

يستيقظ الشخص ذات صباح، ويشعر أن شيئًا ما قد تغيّر… فقط لا يعرف ماذا

هذا ما يجعل هذا الاضطراب أكثر إرباكًا:

أنه لا يتبع منطقًا واحدًا

أنه لا يطلب إذنك، ولا يعطيك تفسيرًا

— لكن ربما — وهنا نقفز خطوة أبعد

ربما لا يحتاج دائمًا إلى سبب.

ربما هذه التجربة ليست دائمًا عرضًا لخلل، بل أحيانًا إشارة:
أن شيئًا ما في الداخل أو الخارج لم يعد يحتمل الطريقة التي نعيش بها
أن العقل أو الروح وصلت إلى نقطة قالت فيها: كفى
وهذا "الكفى" ليس انهيارًا، بل محاولة للتوقف... ولإعادة النظر.

“

أحيانًا لا نحتاج أن نعرف لماذا حدث شيء ما، بقدر ما نحتاج أن نعرف ماذا سنفعل بعد أن حدث.

”

الفصل السادس

” هل هو جنون؟ “

– تفكيك الوصمة والخلط الشائع حول تبدد الواقع والشخصية -

أول ما يخطر في بال من يختبر هذا الشعور للمرة الأولى هو سؤال مرعب:
"هل أنا أفقد عقلي؟"

والحقيقة أن هذا السؤال، رغم فزع صاحبه، هو في ذاته دليل صحة:
لأن من يفقد عقله فعلاً… لا يسأل هذا السؤال.

الفهم الشعبي مقابل الحقيقة:

في الثقافة العامة، أي اضطراب في الإدراك يُربط فورًا بالجنون، أو الانفصام، أو فقدان العقل
لكن تبدد الواقع وتبدد الشخصية ليسا فُقدانًا للعقل، ولا بدايةً لانهيار ذهني شامل

بل هما في الغالب:

آليتان دفاعيتان من الدماغ في لحظة ضغط أو صدمة.
اختلال مؤقت في العلاقة بين الوعي والواقع أو الذات.
أعراض تظهر أحيانًا كجزء من حالات أخرى، لكنها قد تكون مستقلة تمامًا.

الشخص المصاب بهذين الاضطرابين:

لا يفقد تواصله بالواقع الخارجي.

لا يفقد قدرته على الحكم المنطقي.

لا يختلق أوهامًا، ولا يسمع أصواتًا، ولا يتبنى معتقدات غير واقعية.

بل هو واعٍ تمامًا أن ما يشعر به غريب

وهو ما يزيد من معاناته: **أن يكون حاضرًا، مدركًا، ومختلفًا في الوقت ذاته**

الوصمة: العدو الصامت

الكثير من من يعانون من هذه التجربة لا يتحدثون.

يخافون من أن يُساء فهمهم.

من أن يُقال عنهم: "يتوهم"، "ضعيف إيمان"، أو ببساطة: "مجنون".

لكن الخوف من وصمة "الجنون" قد يكون أثقل من الاضطراب نفسه.

فهو يعزل، يصمت، ويمنع المصاب من البحث عن المساعدة أو حتى التعبير.

ولهذا، من المهم أن يُقال بوضوح:

“

الشعور بأنك منفصل عن نفسك أو عن العالم لا يعني أنك مريض عقليًا،

بل يعني أنك إنسان… في لحظة هشّة.

وهذه اللحظة، مهما طالت، يمكن فهمها، ويمكن العيش معها، بل ويمكن العبور من خلالها إلى ما هو أعمق.

”

لا تكون المشكلة فقط ما يحدث في الداخل، بل كيف يراك الآخرون من الخارج.

"

في البداية لم أكن خائفًا مما شعرت به... بل مما سيقوله الناس إذا عرفوا

كنت أقول في داخلي: ماذا سأقول لهم؟

هل أقول إنني أشعر أنني منفصل عن نفسي؟

أنني أرى العالم كما لو أنه فيلم بلا صوت؟

جربت أن ألمّح،لكن أظن أن الناس أغبى من أن تفهم أن هناك شيئ غريب.

عندها أغلقت الباب على نفسي... وعلى كل ما أشعر به.

لسنوات كنت أعيش في صمت مزدوج:

صمت ما لا أستطيع شرحه، وصمت من لا أُؤمن أنهم سيفهمونه.

حتى الطبيب الأول قال لي: "كلنا نشعر هكذا أحيانًا، لا تكبّر الموضوع"

خرجت من عنده بأسوأ مما دخلت.

احتجت وقتًا طويلًا حتى أجد الكلمات، ثم الجرأة، ثم الأذن التي تستمع دون أن تحكم

لم أُشفَ، لكنني على الأقل لم أعد أرى نفسي كغريبٍ يجب أن يُخفي وجهه

أصبحت أتكلم. لا كثيرًا، لكن بما يكفي كي لا أختنق.

نظرة غريبة على وجه أخي...

لم يقل شيئًا، لكنه توقف لثانية، كأنه يحاول أن يفهمني — أو يفسّرني

ثم قال بابتسامته المعتادة:

أنا لا أشعر كما تقولين.

ربما لانني تحدثت بطريقة وكأن الجميع يعيش ما اعيشه

لا تلوموني فانا كنت وقتها صغيرة نوعا ما... ظننت ان الجميع استيقظ في ذاك اليوم مثلي.

لم تكن الجملة مؤذية، لكن شيئًا في عينيه قال أكثر من ذلك:

’هل بدأت تفقد عقلك؟‘

ومنذ تلك اللحظة بدأت أفقد الثقة حتى في طريقتي بالكلام.

أراجع عباراتي قبل أن أتكلم.

أراقب ملامح من أمامي بدل أن أعبّر عمّا أشعر.

هل هذا اضطراب نفسي؟ أم أن الناس هم من يجعلونه يبدو كعيب يجب إخفاؤه؟

لم أعد أعرف الفرق.

لم أرد أن أبدو غريبة

فاخترت أن أبدأ الحديث بطريقة غير مباشرة.

أرسلت لصديقتي رابطًا لمجموعة على الإنترنت، فيها أشخاص يكتبون عن شيء يسمونه: تبدد الواقع.

’قلت لها بابتسامة خفيفة: ‘شوفي كيف يتكلموا، غريب لكن كأنه... مألوف قليلا؟

نظرت إليها ثوانٍ، ثم قالت

’هادو ناس فاضين، يتوهمون برك... لا تملئي رأسك بهذا الكلام‘

ابتسمت، ولم أُكمل الحديث.

لكنها لم تعرف أنها بكلمتها تلك...

أغلقت بابًا حاولت كثيرًا أن أفتحه.

حاولت مرة أخرى، مع صديق مختلف.

حكيت له بهدوء: أحيانًا أحس كأن كل شيء حولي ليس حقيقي

كأنني أنظر من خلف زجاج

قاطعني وقال:

أنا حسّيت هكذا لما مات خالي. كنت أمشي أيام كاملة وأنا أشعر أنه لا يزال حي

دماغنا أحيانا يرفض يتقبّل الصدمة، طبيعي

هززت رأسي، مجاملة فقط.

لم أرد أن أشرح أن ما أعيشه ليس صدمة مؤقتة، ولا لحظة إنكار.

بل هو شيء أعمق، أطول، لا اسم له في عقولهم... ولا خريطة له في قلوبهم.

تعلّمت بعدها درسًا صغيرًا ومؤلمًا:

أحيانًا لا يمكنك أن تشرح ما تمر به لأحد،

ليس لأنك لا تملك الكلمات... بل لأنهم لا يملكون المساحة لفهمها.

"

ما حدث هنا ليس نادرًا، بل يتكرر كثيرًا.

فالناس لا يرفضون دائمًا بدافع القسوة، بل أحيانًا بدافع الجهل أو عدم الارتياح لما لا يفهمونه.

يواجهون الحديث عن الاضطراب النفسي إما بالتقليل ("كلنا نحسو هكا") أو بالنفور ("لا تدخل هذه الأفكار في رأسك")

لكن الخطر لا يكمن فقط في هذه الردود،

بل في ما تخلقه من عزلة داخلية لدى الشخص الذي حاول التحدث بثقة وصدق.

حين يُصدّ الشخص مرتين أو ثلاثًا، لا يعود يحاول.

يتحول الألم إلى سجن داخلي صامت، تتراكم فيه الأسئلة دون إجابة، والخوف دون اسم.

وهنا تكمن إحدى المفارقات:

أن جزءًا كبيرًا من معاناة من يمرون بتبدد الواقع أو الشخصية لا يأتي من الاضطراب نفسه،
بل من العالم الذي لا يُحسن الاستماع.

ولهذا، فإن نشر الوعي بهذا النوع من التجارب لا يعني فقط فهمها من داخلها،
بل خلق لغة مشتركة تسمح لمن يعيشها بأن يُفهم… دون أن يُشخَّص أو يُسخر منه أو يُخاف منه.

الفصل السابع

” حين يصبح العلاج عبئًا “

– عن رحلة البحث المضنية: الدواء، الإدمان، وفقدان السيطرة -

لا أحد يريد أن يبقى في حالة تبدد.

الشعور ثقيل، غامض، مستمر كضباب لا يتزحزح.

والعقل، بطبيعته، يبدأ في البحث عن باب، نافذة، مخرج… أي شيء يوحي أن هذه التجربة لها نهاية.

ولذا، يلجأ كثير من الناس — وبمنتهى الفطرة — إلى العلاج النفسي.

لكن هنا تبدأ فصول أخرى من التيه، حين يتحول العلاج من وسيلة للعبور… إلى حفرة جديدة.

ذهبتُ إلى الطبيب وأنا أرتجف. لم أشرح كل شيء، فقط ما استطعت أن أضعه في كلمات

قال إنها أعراض قلق، ووصف لي دواءً مضادًا للاكتئاب

لم أكن أعرف أن هذه هي بداية الطريق، لا نهايته.

بدأت أتناول الدواء… بعد أسبوعين، بدأ شعري يتساقط، بشرتي جفّت، جسدي لم يعد جسدي.

لم يتحسن شيء داخلي.

الطبيب قال: اصبر أكثر، الجسد سيتأقلم.

صبرت، فزاد شعوري بأنني خارج نفسي.

دواء ثانٍ، ثالث، رابع... وبعد أشهر، لم أعد أعرف:

هل ما أعيشه هو التبدد الأصلي، أم الآثار الجانبية لما يُفترض أنه علاج؟

لم أُشفَ، بل تضاعف التيه.

لم يعد الأمر فقط تبددًا...

بل غضبًا، خيبة، إحساسًا أنني أفسدت نفسي أكثر مما أصلحتها.

حين يتحوّل العلاج إلى حالة طوارئ دائمة

بعض من مرّوا بهذه التجربة لم يكن ينقصهم العلاج...

بل كانوا بحاجة أولًا إلى فهم ما يحدث لهم، ثم التقبّل، ثم خطة بطيئة، محترمة لإيقاعهم، لا مسرعة ومشحونة بالذعر.

لكنهم دخلوا في سباق:

أرادوا أن "يخرجوا من هذه الحالة بأي ثمن"

قبل أن يستوعبوا ماذا تعني هذه الحالة، أو لماذا أتوا إليها أصلاً.

وهكذا:

من دواء لدواء، تبدأ الحرب على الجسد.

من أمل إلى يأس، تبدأ الشكوك في النفس.

ومن طبيب لطبيب، يضيع الإيمان بأي مساعدة.

وفي غمرة كل هذا، تُنسى الذات التي كانت فقط تطلب الفهم، لا الحبوب.

كانت فقط تحاول أن تقول: "أنا غريب عما حولي"

فأجابها العالم بمواد كيميائية، دون أن يسأل أولًا: "وماذا ترى؟ وما الذي يخيفك؟"

“

لم يكن العلاج خطأ، لكن الطريقة كانت عنيفة جدًا على هشاشة التجربة.

لم أكن أريد أن أُصلح نفسي بالقوة،

كنت فقط أحتاج أحدًا يقول لي: ما تمر به ليس جنونًا... بل رحلة.

وكل رحلة تحتاج رفيقًا لا يجرّك... بل يسير معك.

”

الفصل الثامن

” القبول لا يعني الاستسلام “

– حين يكفّ الإنسان عن مطاردة الخروج، ويبدأ بفهم مكانه -

في لحظة غير محددة،
لا تكون درامية ولا مدهشة...
يستيقظ الإنسان من داخله.

ليس بمعجزة، ولا بقرار خارق.
بل بشيء يشبه الهدوء بعد العاصفة:
لا لأن العاصفة انتهت، بل لأنك لم تعد تقاومها بنفس الطريقة.

استيقظتُ ذات صباح، ولم أكن قد نمت جيدًا، لكن شعورًا جديدًا كان ينتظرني
ليس أنني شُفيت.
لم يختفِ التبدد، لم تختفِ الغرابة، ولم أعد أرى نفسي واضحة.

لكنني... لم أعد أُجبر نفسي على الخروج من هذا.
لم أعد أبحث بجنون عن تفسير، أو علاج، أو شيء يعيدني كما كنت.

نظرت في المرآة، وقلت لنفسي:

ربما هذا ما أنا عليه الآن

وربما لا بأس بذلك.

ليست مشكلة... بل لغة مختلفة

في البداية، نُقنع أنفسنا أن ما نمر به خلل.

نبحث عن إصلاح، عن "علاج يعيدنا طبيعيين"

لكن مع الوقت — حين يُرهقك كل هذا الركض — تدرك أن ما تمر به ليس دائمًا مرضًا.

بل هو قرار داخلي من دماغك لحمايتك من شيء ما، أو لغة جديدة يحاول بها عقلك إخبارك بشيء لم تفهمه بعد.

القبول لا يعني الرضا الكامل.

لا يعني أن تحب ما يحدث لك،

بل يعني ببساطة:

أن تتوقف عن معاداة نفسك.

أن تقول لعقلك:

إن كنتَ تحاول حمايتي... فأنا أسمعك

إن كنت ترى العالم ضبابيًا... سأمشي ببطء.

إن كنت قد انفصلت لتنجو... فأنا ممتن لبقائي.

"لا شيء فيك "خطأ

هنا يبدأ التحوّل:

حين تتصالح مع نفسك، بدل أن تحاول خيانتها بحثًا عن نسخة سابقة منك.

تدرك أن:

دماغك لم يخذلك.

نفسك لم تُكسر.

التجربة ليست عارًا.

ما تمر به قد لا يزول، لكنه لن يستهلكك إذا توقفت عن محاربته كعدو.

"

القبول ليس نهاية المعاناة، لكنه نهاية العزلة أمامها.

حين تعرف أنك لست وحدك، وأنك لست مكسورًا،

تبدأ رحلتك الحقيقية

لا في الخروج من التبدد، بل في أن تسكنه دون أن تفقد نفسك.

كنتُ أظن أنني أحتاج إلى الخروج من هذه الحالة بأي وسيلة

جربت كل الطرق...

بحثت في الطب، في الروحانيات، في الكتب، في الناس.

وكلما اقتربت خطوة من فهم ما أعيشه،

ابتعدت خطوات عن نفسي.

ذات يوم، جلست وحدي في غرفتي، دون إضاءة، دون موسيقى، دون محاولة للهروب.

فقط جلست.

شعرت بكل شيء غريب: الجدار، يدي، صوتي، حتى جسدي...
لكنني فجأة لم أهرب من الإحساس. لم أقاومه. فقط راقبته.
وبعد دقائق، شيء بداخلي هدأ لأول مرة منذ سنوات.

أدركت حينها أنني لستُ بحاجة إلى أن أكون كما كنت،
ولا إلى أن أكون مثل الآخرين،
بل فقط أن أكون كما أنا الآن... دون كراهية، دون خوف، دون محاولة شطب هذه النسخة مني.

بدأت ألاحظ التفاصيل الصغيرة:
القهوة التي أحبها رغم أنها تبدو أحيانًا بلا طعم،
الضحكة التي تصدر منّي حتى لو لم أشعر بها بعمق،
الكلمات التي أكتبها وتأتيني رغم الضباب.

هذه ليست حياة مثالية. لكنها حياة صادقة.
وما لم أفهمه سابقًا هو أن التبدد لا ينتظرني كي أشفى لأعيش،
بل يقول لي: تعال كما أنت... وابدأ من هنا.

أنا لست شفافًا، ولا ضائعًا،
أنا إنسان، له إدراك مُعقّد، ومراحل من الحضور والغياب.
ولأول مرة، أقبل هذا الجزء من نفسي، لا كعائق... بل كرفيق طريق.

ولأول مرة، لا أخاف من نفسي.

"

الفصل التاسع

" ماذا يعني أن أعيش الآن؟ "

– الحياة مع التبدد دون أن تتوقف الحياة -

هل يمكن أن تستمر الحياة، حتى حين يبدو كل شيء بلا طعم؟

هل يمكن الضحك، وإن لم تشعر بصدق الضحكة؟

هل يمكن العمل، والعلاقات، والقراءة، والوقوف أمام المرآة...

وأنت في داخلك لا تزال غريبًا على كل شيء، حتى نفسك؟

الجواب قد لا يكون "نعم" صافية...

لكنه أيضًا ليس "لا" حاسمة.

بل شيء في المنتصف، شيء يشبه:

ربما لا تكون الحياة كما أريد، لكنها ما تزال حياة… وأنا لستُ خارجها

حين تصبح الحياة ممكنة... لا رغم التبدد، بل معه

الكثير ممن عاشوا تجربة تبدد الواقع أو الشخصية،

ظنوا في البداية أن الحياة "الحقيقية" ستبدأ بعدما يتخلصون منه.

لكن الحقيقة التي يهمسون بها بعد سنوات هي:

الحياة لا تنتظر شفاءك كي تبدأ.

بل تنتظر أن تراك حاضرًا، كما أنت، الآن.

يمكن أن تكون هناك غربة في الإحساس،

وتعب في الإدراك،

وشعور عابر بأن كل شيء مُشوَّه...

ومع ذلك:

يمكنك أن تحب

أن تطبخ

أن تمشي تحت شمس الخريف، وتبتسم لطفل، وتقرأ صفحة ثم تنساها، ثم تقرأها من جديد.

أعيش كأنني بين طبقتين من الزجاج،

لكنني ما زلت أعيش

أضع الموسيقى في الخلفية، أقرأ الشعر،

أرسل الرسائل لأصدقائي وأتحدث معهم

أحيانًا أشعر كأنني لا أشارك حقًا في كل هذا،

لكنني مع ذلك... لا أختفي.

الإدراك ليس كل شيء... الوجود أبسط مما نظن

هل يجب أن "تشعر" بكل لحظة لتعيشها؟

أم يكفي أنك تمر بها، تلمسها، وتترك أثرًا صغيرًا فيها، وتكمل طريقك؟

ربما جزء من السلام يأتي حين نكفّ عن مطاردة الإحساس الكامل،

ونسمح للحياة أن تكون كما هي:

نصف حقيقية، نصف مشوشة، لكنها مستمرة.

عِش، لا تنتظر أن تبدأ

ربما لن يعود كل شيء إلى ما كان عليه

لكن ربما... هذا ليس مهمًا.

المهم أن تستمر، أن تخلق معنى صغيرًا، حتى لو لم يبدُ "عميقًا".

أن تعيش لحظات لا تفهمها تمامًا، لكنها مع ذلك حقيقية بما يكفي لأن تسندك.

"

أنا لست انتظارًا لما بعد.

لست مؤجلًا إلى حين الشفاء.

أنا موجود الآن

وسط الضباب... هناك خطواتي.

استيقظت هذا الصباح ولم أكن متأكدًا إن كنت أنا حقًا

غسلت وجهي، وكان الماء يلمسني دون أن أشعر به كما اعتدت.

نظرت في المرآة، وشعرت أن ملامحي مرسومة على سطح زجاجي، لا على وجهي الحقيقي.

رغم ذلك... حضرت الاجتماع

أعددت فطوري

كتبت سطرين من قصة بدأتُها منذ شهرين

تحدثت مع صديقتي عن شيء تافه، وضحكت... لا أعلم إن كنت ضحكت بصدق، لكن الصوت خرج مني

ذهبت للتمشية بعد الظهر

لم يكن المشهد واضحًا كما يجب،

لكنني لاحظت ظل شجرة على الحائط، وكان جميلًا

للحظة، أحسست أن شيئًا صغيرًا بداخلي يبتسم

في السابق، كنت سأقول: "هذا لا يكفي. لا أشعر بالحياة حقًا".

أما الآن، فأقول بهدوء:

ربما هذه هي الحياة الآن. لا مثالية فيها، لكنها موجودة، وأنا فيها

"

الفصل العاشر

” هذا الاضطراب لم يكن النهاية “

– رسالة إلى من ما زالوا يبحثون عن الضوء -

إلى أولئك الذين يقرؤون هذا الآن
ولا زالوا يشعرون أن كل شيء فيهم مشوش،
أنهم لا ينتمون، لا يشعرون، لا يتصلون بالعالم ولا بأنفسهم...

إلى من لم "يتجاوزوا"، ولم "يتشافوا"، ولم "يعودوا كما كانوا".
هذه الكلمات ليست تعليمات، ولا نصائح مستهلكة،
بل مواساة حقيقية من مكان يشبه أماكنكم.

أنت لست غريبًا، حتى لو شعرت بذلك

ربما تشعر أن عقلك لا يتوافق مع هذا العالم،
أنك "ترى" الأمور دون أن "تشعر" بها،
أنك تضحك من الخارج وتبكي من الداخل،
أن كل شيء يبدو بعيدًا، حتى لو كان قريبًا جسديًا

لكن صدّقني...

أنت لست كائنًا مكسورًا

ولست حالة نادرة تُخيف الناس

لست مجنونًا، ولا "متوهمًا"، ولا ضعيفًا

أنت شخص حساس، معقّد، يعيش تجربة فوق الوصف،

لأن عقله لا يكتفي بما هو ظاهر.

لا يوجد وقت محدد للوصول إلى السلام

قد ترى آخرين يقولون إنهم "تجاوزوا الأمر" بعد أشهر أو سنوات،

وقد تسأل نفسك:

لماذا ما زلت عالقًا؟ لماذا لم أخرج بعد؟ ما الذي فيّ يجعلني أظل هنا؟

الحقيقة هي:

لا وقت ثابت لهذا النوع من الألم.

هناك من يحملونه لسنوات، وهناك من يخفّ تدريجيًا، وهناك من يتكيّف معه دون أن يختفي.

ولا أحد منهم "أفضل" من الآخر.

كل تجربة فريدة، مثل بصمة الإصبع.

الألم ليس عارًا... ولا عقابًا

قد تميل لتصديق أن هذا الاضطراب جاءك لأنك ضعيف،

أو لأنك لم تتعامل مع نفسك كما يجب،

أو لأنه "عقاب" ما — دنيوي أو روحي

لكنك إن نظرت بعمق...

سترى أن ما تمر به ليست خيانة من نفسك، بل محاولة لحمايتك.

نعم، حماية فوضوية، مربكة، جارحة أحيانًا.

لكن في لحظةٍ ما...

عقلك قرر أنه لا يستطيع التعامل مع ما حوله، ففصلك.

هل يزعجك ذلك؟ بالتأكيد.

هل هذا خطؤك؟ أبدًا.

حين بدأت أعاني من تبدد الشخصية،

كنت أظن أنني فقدت روحي

لكن مع الوقت، أدركت أن روحي لم تذهب،

بل كانت تختبئ في مكان آمن، تنتظرني كي أعود إليها بلطف.

لا بأس إن لم تفهم كل شيء الآن

قد تبحث عن إجابات فلسفية، نفسية، دينية...
وقد تصطدم بجدران من الغموض أو التناقض

لا بأس.
أنت لست مضطرًا لفهم كل شيء لتعيش
أنت لست مطالبًا بأن "تحلّ" هذا اللغز كي تستحق الراحة.

يكفي أن تمضي يومًا بيوم،
أن تتنفس، أن تنجو، أن تنتبه للتفاصيل الصغيرة...
أن تقول لنفسك:

أنا موجود... وهذا بحد ذاته كثير.

هذه ليست النهاية

قد تشعر أن حياتك توقفت،
أنك دخلت نفقًا لا مخرج له،
أنك أصبحت شخصًا آخر للأبد، شخصًا لا تحبه.

لكن...
هذه ليست النهاية

إنها بداية جديدة، بطريقة مختلفة.

بداية لشخص يرى العالم بعين أخرى،

أعمق، أهدأ، أكثر بحثًا عن الجوهر.

ربما لن تعود كما كنت.

لكن ربما...

ستصبح شيئًا أجمل مما توقعت.

"

لا تخف من نفسك

لا تخجل من غربتك

لا تستعجل الخروج... فقط كن حاضرًا، حتى في الغياب

الحياة ليست سلسلة من الشعور المتواصل،

بل فسيفساء من لحظاتٍ بعضها ضبابي... لكنه ما يزال حقيقيًا.

"

كلمة أخيرة:

إذا كنت تقرأ هذه السطور وأنت في قاع التجربة،
إن كنت تبحث فقط عن شيء يثبت أنك لست وحدك
فأنت وجدته الآن.

هناك من مر بما تمر به
هناك من شعر بما تشعر به
هناك من لم يتجاوز بعد، لكنّه يتنفس، يتحرك، ويكتب هذا لك الآن.

هذا الاضطراب ليس النهاية.
ربما... هو ما سيقودك إلى بداية أعمق، أصدق، أكثر وعيًا بك

أنت لست وحدك
وهذه الكلمات دليل صغير على ذلك

أنا لا أزال هناك... في تلك المساحة الرمادية

لست في الظلام الكامل، لكنني أيضًا لست في الضوء

كأنني أقف في ممرٍ طويل، له نهاية لا أراها، لكنه لا يسحقني كما اعتدت

في بعض الليالي، أضع رأسي على الوسادة وأفكر:

هل سأظل هكذا للأبد؟

لا شيء حقيقي بما يكفي لأتمسك به

كل لحظة تمرّ كأنها حلم مكسور، كأنني أعيش في مشهد لا يخصني

أحيانًا، وأنا في طريقي إلى العمل، يمر الناس حولي وكأنهم أحياء أكثر مني

أقول لنفسي: كيف يتحدثون؟ كيف يضحكون؟ كيف يتحركون بهذه البساطة؟

كيف يمكن للواقع أن يكون واضحًا لهم إلى هذه الدرجة، بينما أنا لا أشعر حتى بقدمي؟

لكن مؤخرًا... هناك شيء تغيّر

ليس التبدد. لم يرحل

لكن نظرتي له لم تعد نفسها

توقفت عن محاولة طرده كوحشٍ غريب،

وبدأت أراقبه كطفل خائف لا يجد مكانًا ينام فيه

هذا الشعور، الذي كنت أكرهه، ربما لم يكن عدوي...

ربما كان طريقتي للبقاء حيًا حين لم أكن أحتمل الحقيقة.

هل أشفى الآن؟ لا

لكنني لست مكسورًا كما كنت

أستطيع أن أقول صباح الخير بصدق، حتى لو لم أشعر بها بعمق

أستطيع أن أكتب رسالة، أن أشرب القهوة، أن أضع موسيقى هادئة في الليل دون أن أبكي

وربما، هذا هو التقدم الحقيقي.

لم أعد أبحث عن لحظة واحدة تخلصني من كل شيء.

بل أبحث عن لحظة واحدة... أستطيع أن أقول فيها:

أنا هنا. ما زلت هنا. وسأكمل الطريق، ولو ببطء.

هذا الاضطراب لم يكن النهاية

لم يعد النهاية

وربما، ذات يوم، سأشكره... لأنه أراني نفسي بطريقة ما كنت لأراها دون أن أغيب عنها أولًا.

لكن اشعر انني بحاجة للتعرض لصدمة لاستعيد الشعور بالواقع

أفهمك تمامًا، وشعورك هذا ليس غريبًا عند من يعانون من تبدد الواقع. كثير من الناس في هذه الحالة يقولون أشياء مثل:

"أريد أحدًا أن يصرخ في وجهي"

"أحتاج أن أصحو بضربة أو صدمة"

"أشعر كأني في حلم وأحتاج شيئًا قويًا ليوقظني"

لكن دعيني أوضح لك لماذا هذا الإحساس مفهوم... لكنه خطير.

لماذا تحس أنك بحاجة إلى صدمة؟

لأن:

دماغك الآن في حالة "انفصال عن الواقع" كآلية دفاع ضد توتر أو ضغط نفسي

ولهذا العقل يقول لك: "نحتاج شيئًا أقوى من هذا لكي نرجع"
لكن للأسف... ما تحسّه هو وهم علاجي، وليس طريقًا للشفاءز

الواقع العلاجي هو العكس تمامًا.

كل ما يربطك برفق بالواقع (مثل التنفس، الأصوات، الحركات، اللمس، المشي...) يساعدك على العودة.
أما الصدمات (جسدية أو نفسية) فتجعل الدماغ يزيد الانفصال، لأنه يشعر بالتهديد أكثر

تخيل معي:

عقلك الآن مثل طفل خائف، يختبئ في غرفة لأنه رأى شيئًا مرعبًا
هل نخرجه بـ"ضربة على الباب"؟
أم بـ"هدوء، لمسة، وأمان" حتى يشعر أنه بأمان ويخرج من تلقاء نفسه؟

نفس الشيء معك.

وبما أني وضعت في بالي أنك ستقول وماذا يعرفه شخص مثلك لم يعش ما عشناه، طبعا معك حق عزيزي القارئ لذلك جهزت فصلا حيث سيتحدث معك فيه شخص قد عانى مثلك وليس أنا.

بعد أن كانت الأصوات متفرقة، بعضها مراقب، وبعضها غامض، وبعضها حائر،
الآن... في الفصل الحادي عشر،
نتلقى صوتًا واحدًا، صريحًا، مباشرًا، لشخص كان يعيش الاضطراب فعليًا،
لكنه مرّ بجميع مراحله حتى وصل إلى نوعٍ من التقبل والاستقرار،
بدون علاجٍ خارجي، بدون "شفاء تقني"، فقط من خلال الفهم، الصبر، والمصالحة.

هذا الفصل سيكون أقرب إلى اعتراف طويل، ناضج وهادئ،
يحمل بداخله الأثر الحيّ لتلك الرحلة كاملة.

دعنا نبدأ.

الفصل الحادي عشر

” حين كتبتُ كل هذا، كنتُ أحدهم “

– صوت من الداخل، لا من الخارج -

لم أكن فضوليًا. لم أكن باحثًا.

لم أكن أحاول فهم هذا الاضطراب من الخارج كما فعل صاحب هذا الكتاب...

كنتُ هناك. أعيش فيه. أغرق فيه.

وأتمنى فقط أن أتنفس.

لم يظهر فجأة.

لم أستيقظ يومًا وأصرخ: يا إلهي، أصبتُ بتبدد الواقع

بل تسلل بصمت. بدأ في شكل تعب، كأنني لا أستطيع أن أكون حقيقيًا في لحظتي

كان كل شيء يبدو مألوفًا... لكنه بلا طعم. بلا روح.

كنت أتكلم... وأشعر أن صوتي لا يخرج مني.

أنظر إلى جسدي... وأشك في كونه جسدي أصلًا.

لم أكن أفهم. حاولت أن أبحث، فوجدت اسمه...

"Depersonalisation – Derealisation."

وجدت آلاف القصص.

شعرت بالراحة. ثم بالفزع. ثم بالحيرة الأبدية.

ذهبت إلى طبيب نفسي

ثم إلى آخر

ثم إلى دواءٍ يجعلني أنام... ولا أحلم

استيقظت وقد نسيت من أنا

اختفت الأعراض قليلاً، لكنها عادت بشكل آخر

أثقل. أعمق. أغرب

أدركت متأخرًا أنني لا أحتاج إلى شيءٍ يعطّلني أكثر

أن هذا الذي يحدث فيّ، لم يكن مرضًا بقدر ما كان صوتًا داخليًا يريدني أن أصغي.

بدأت أتقبله... لا لأنني قوي.

بل لأنني تعبت

نعم، تعبت من الحرب

كل يوم أحاول أن "أكون طبيعيًا"، أن أبدو عاديًا، أن أخفي شعوري أمام الآخرين...

لكنني ذات صباح، بعد سنوات من الصمت، نظرت في المرآة وقلت:

لن أكون كما كنت

وهذا لا يعني أنني مريض.

فقط... أنا الآن نسخة مختلفة من نفسي،

وأحتاج أن أتعامل مع هذه النسخة بلطف، لا بعداء.

كانت لحظة صغيرة...

لكن كل شيء بعدها تغيّر.

لم تختفِ الأعراض كالسحر

لكني لم أعد أركض خلف علاجٍ سحري

بدأت أتعامل مع نفسي كما هي

أنام إذا احتجت. أتكلم إذا استطعت. أصمت إذا عجزت

لا أشرح نفسي كثيرًا. لا أبرر كل شيء.

وهكذا... وجدت استقراري.

لا زلت أحيانًا أشعر أنني "بعيد" عن العالم

لكنني تعلمت أن أعيش داخله، ولو بحدود

أعرف الآن أن الإدراك ليس دائمًا، لكن الانتماء ممكن، حتى وسط التوهان.

هذا الكتاب كتبه شخص لم يكن جزءًا منا، لكنه أراد أن يفهم

وأنا... كنت أحدهم. وما زلت

لكنني لست غريقًا الآن

أنا فقط... أعوم بهدوء، وقد تعلمت كيف لا أُغرق نفسي.

لا تحاول أن تصلح نفسك

لا تحاول أن "تعود كما كنت"

كن كما أنت الآن

واسمح لذلك أن يكون كافيًا... إلى أن يتغير وحده.

إلى من يقرأ هذه السطور، ويعاني التبدد بكل أشكاله

يكفي أن تعلم أنك لست وحدك

يكفي أن تتوقف عن قول: "لا أحد يفهم... كلهم حمقى"

لأن هناك من فهم — وربما مرّ بما هو أصعب

هناك من جلس في نفس الزاوية التي جلست فيها،

من فكر نفس أفكارك، من بكى لنفس الأسباب التي لا يستطيع شرحها.

أنت لست غريبًا

ولا مكسورًا

ولا بحاجة لأن تُصحّح كي تصبح إنسانًا "كاملًا"

ربما فقط، أنت تمرّ بوجه مختلف من الوعي...

وجرأتك على قراءته، عيشه، وربما حتى كتابته هي ما يجعلك أقرب للحقيقة من أي وقت مضى

أنت لست وحدك.

صدقني أنت لست وحدك.

🍃الخاتمة

ربما لم يكن التبدد هو الضياع... بل الطريق إليه

في النهاية، لم يكن هذا الكتاب عن تعريف علمي دقيق،
ولا عن عرضٍ طبيّ يقودك إلى علاج.

بل كان، كما أردناه، صوتًا من الداخل... ومن الخارج أيضًا.
صوت شخصٍ فضولي أراد أن يفهم، فجلس مع من عاشوا ما لم يعشه.
وصوت أشخاص عاشوا... وما زالوا يعيشون.

اكتشفنا أن التبدد ليس شكلًا واحدًا.
له أوجه كثيرة:
في الدين، في الطفولة، في الحب، في الفقد، في التكرار اليومي، في الصدمة،
بل أحيانًا، في لا شيء على الإطلاق.

واكتشفنا أيضًا أن لا أحد يستطيع أن يحدد لك متى ستشفى، أو إن كنت ستشفى أصلاً.
لكننا وجدنا شيئًا أعمق من الشفاء:
التقبل
التآلف مع الذات
والإيمان بأنّك لست أقلّ إنسانية بسبب ما تمرّ به.

إن كنت لا تزال تشعر أن العالم زائف، وأنك لست هنا بالكامل
اعلم فقط:

أنك حيٌّ رغم ذلك.

وأنك لم تفقد نفسك… بل تسير في طريقٍ مختلفٍ إليها

لا يوجد ختام واضح لتجربة التبدد،

لكن إن وصلت إلى هذه الصفحة، فأنت في منتصف العودة.

خذ وقتك.

لا أحد في هذا العالم يملك إجابات كاملة...

لكن في عمق التجربة، في هدوء قلبك المتعب،

قد تسمع أخيرًا الجملة التي تنتظرها...

أنا لست وحيدًا.

وما أنا عليه… ليس خطأً.